પ્રકાશક.

માસ્તર નાનાલાલ મગનલાલ.

રીચીરોડ પર—અમદાવાદ.

યોગની કુંચી.

અમદાવાદ.

શ્રી "સત્યવિજય" પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ, પાંચકુવા નવાદરવાજા.

કીંમત ૦-૪-૦.

યોગની ચાવી.

'યોગ'નો વિષય એટલો તો ગહન છે કે એકજ લેખવડે હેને સંપૂર્ણ ઇન્સાફ આપી શકાય નહિ. તોપણ હેનું મૂળ સ્વરૂપ અને હેને લગતી કેટલીક વ્યવહારિક સૂચનાઓ અત્રે આપી શકાય.

યોગ શાસ્ત્રના આદ્ય રચનાર મહર્ષિ પતંજલિ યોગની વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે આપે છે: " **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः** "

" ચિત્તની વૃત્તિઓનો નિરોધ તે જ યોગ. " મનની જૂદી જૂદી **સ્થિતિ**ઓને સંસ્કૃતમાં 'વૃત્તિ'ઓ કહે છે; હેનો નિરોધ કરવો એટલે હેને વશ રાખવી, સંયમમાં લાવવી, હેનું નામ 'યોગ' છે. ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ શા સારૂ કરવો જોઈએ? યોગ કરવાથી લાભ શો? આ પ્રશ્નો સ્વાભાવિક રીતે ઉદ્‌ભવે છે. યોગની પ્રાપ્તિના જે **અનેક** હેતુઓ છે, હેમાં **મુખ્ય** હેતુ એ છે કે, તેથી મનની **એવા પ્રકારની સ્થિતિ** થાય છે કે જેમાં આત્માનું પ્રતિબિંબ પડે. જેવી રીતે કલ્લોલરહિત સરોવરમાં સૂર્યનું પ્રતિબિંબ પડે છે, તેવી રીતે શાંત, નિર્વિકારી અને **તરંગ રહિત મનમાં આત્માનું પ્રતિબિંબ પડે છે**. ઉપનિષદ્‌માં એક સ્થળે લખેલું છે કે " જ્યહારે મન શાંત હોય છે અને ઇન્દ્રિયો વશ હોય છે, ત્યહારે આત્માનું તેજસ્વી રૂપ પ્રકાશતું–જળહળતું ભાસે છે. " આમ મન શાન્ત **શી રીતે** થાય, ચિત્તની જૂદી જૂદી

વૃત્તિઓનો નિરોધ **શી રીતે** થાય, તે આપણે હમણાંજ વિચારીશું. પરન્તુ તેમ કરવા **પહેલાં**, આપણે જે મનને વશ કરવા માગીએ છીએ તે મન **કેવા પ્રકારનું** છે તે આપણે વિચારીશું તો ઠીક પડશે.

મન છે તે પતાકાના પટ જેવું, કુંજરના કાન જેવું તેમજ શરદ્ ઋતુના અભ્ર જેવું ક્ષણે ક્ષણે બદલાતું તેમજ અસ્થિર છે. એક ક્ષણમાં આ વિચારમાં રમતું, બીજી ક્ષણે બીજા વિચારમાં દોડતું; એક પળમાં એક કલ્પના કરતું, બીજીજ પળે તદ્દન જુદાજ પ્રકારના તરંગમાં ખેંચાઇ જતું—ક્ષણે ક્ષણે નવીન સૃષ્ટિઓ રચતું અને નાશ કરતું એવું આ મન અતિ ચંચળ છે. આ મનની ચંચળતા અત્યારે આપણેજ માત્ર અનુભવીએ છીએ એમ કાંઈ નથી; અગાઉ મ્હોટા મ્હોટા પુરૂષોને પણ ત્હેનો અનુભવ કરવો પડ્યો છે. તેઓએ શબ્દોદ્વારા તે વાતને પ્રસિદ્ધ પણ કરી છે. શ્રીમદ્ **આનંદ**ઘનજી કહે છે કેઃ—

મન સાધ્યું તેણે સઘળું સાધ્યું, એ વાત નહિ ખોટીજી;
પણ કહે સાધ્યું તે નવિ માનું, એ વાત છે બહુ મોટીજી.

યોગ શાસ્ત્રના રચનાર શ્રીમદ્ **હે**મચંદ્રાચાર્ય પણ જણાવે છેઃ—

अति चचंलमतिसूक्ष्मं सुदुर्लभं वेगवत्तया चेतः

મન અતિ ચંચળ અને અતિ સૂક્ષ્મ છે અને ત્હેના તિવ્ર વેગને લીધે મુસ્કેલીથી રોકી શકાય તેવું છે. દૈવી સંપત્ (દૈવી ગુણો) જેનામાં પ્રકટ થયેલા હતા એવા **અર્જુ**ને પણ શ્રીકૃષ્ણ આગળ નિરાશા સાથે જણાવ્યું હતું કે, મન હઠીલું, મજબૂત, ન વળી શકે તેવું અને પવનની માફક વશ કરવું મુસ્કેલ છે. તે વખતે કૃષ્ણે **અર્જુ**નને જે બે માર્ગનો ઉપદેશ આપ્યો હતો, તે દરેક હૃદયમાં સંગ્રહી રખાવા લાયક

છે; કારણ કે તે એ માર્ગથી—અને **ફક્ત તેજ એ માર્ગથી** મન વશ કરી શકાશે. શ્રીકૃષ્ણે **અર્જુનને** નિશ્ચિત શબ્દોમાં જવાબ આપ્યો હતો કે:—

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ १ ॥

"હે મહાબાહો! આ મન વશ કરવું ખરેખર દુષ્કર છે; કારણ કે તે અતિ ચંચળ છે. પણ (૧) નિરંતર **અભ્યાસ** પાડવાથી **અને** (૨) **વૈરાગ્યથી** તે વશમાં લાવી શકાય."

અહા! આ બે શબ્દોમાં કેટલું ગંભીર રહસ્ય રહેલું છે! હજારો ગ્રન્થો અવલોકતાં, હજારો પુરૂષોનો પરિચય કરતાં પણ જે ચાવી આપણા હાથમાં ન આવી શકે તે ચાવી **અભ્યાસ** અને **વૈરાગ્ય** એમ બે શબ્દોમાં રહેલી છે. આપણને આ શબ્દો **સામાન્ય** ભાસે છે; પણ તેથી હેમની અવગણના કરવાની નથી. જો **દૃઢતાથી અને ખંતથી** આ બે માર્ગપર ચાલવામાં આવે તો અવશ્ય ધારેલું પરિણામ મેળવી શકાય.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે મન અતિ ચંચળ હોવાથી તે જૂદીજૂદી ઇન્દ્રિયોના વિષયો ભણી દોડે છે. મનની, ઇન્દ્રિયોના વિષયો સાથેની આસક્તિ હેને 'રાગ' કહેવામાં આવે છે. વસ્તુઓ ઉપર મનુષ્યને જે 'રાગ' થાય છે, તે રાગના બંધનને તોડવું યા દૂર કરવું તે જ 'વૈરાગ્ય' છે. આપણે જૂદા જૂદા વિષયોના પદાર્થો જોઇએ છીએ, હેનું મનન કરીએ છીએ, અને વારંવાર તે સમ્બન્ધના વિચાર કરીએ છીએ; **તેથી** આપણને તે પદાર્થો ઉપર આસક્તિ અથવા 'રાગ' થાય છે. આ

'રાગ' યા આસક્તિને લીધે આપણું મન ક્ષણે ક્ષણે તે વસ્તુઓ ભણી દોડે છે; એટલુંજ નહિ પણ તે વસ્તુઓ આપણી પાસે ન હોય તો તે વસ્તુઓની **માનસિક મૂર્તિઓ** રચી હેમાં સુખ શોધે છે. આ આસક્તિ દૂર કરવાની જરૂર છે. જ્યહાં આસક્તિ દૂર થઇ કે મન શાન્ત થયું સમજવું. અને મનની શાન્ત દશા એજ યોગનું **પ્રથમનું** તેમજ **છેવટનું** પગથીયું છે.

આ સ્થળે એક ઉપયોગી સૂચના લક્ષમાં રાખવા જોઇએ છે કે, **વસ્તુઓનો** ત્યાગ કરવાનો નથી, પણ વસ્તુઓ ઉપરનો જે **મમત્વભાવ**–'રાગ' હેનો ત્યાગ કરવાનો છે. આ 'રાગ' **સર્વથા** દૂર કરવો જોઇએ. વસ્તુઓ સાથેથી આપણા **આત્માને** તદ્દન અલગ પાડવો જોઇએ. આપણે એવી વૈરાગ્યની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ કે જ્યહાં સર્વ પ્રકારના વિકાર શાન્ત થઇ જાય, જ્યહાં વિષયો પ્રતિનો રાગ સર્વથા નાશ પામી જાય અને જ્યહાં બાહ્ય પદાર્થો સાથેના રાગને લીધે ઉપજતો સમ્બન્ધ તદ્દન તૂટી જાય. "જ્યહારે આ હૃદયની ગ્રન્થિ તૂટી જાય છે, ત્યહારે મનુષ્ય અમર બને છે."

વૈરાગ્યપ્રાપ્તિનો ઉપાય.

આવો વૈરાગ્ય શી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય ? તે વૈરાગ્ય વૃત્તિ ખીલવવાને ફક્ત એક જ માર્ગ છે. આ વિશ્વમાં એવો એક નિયમ છે કે, કોઈ પણ શક્તિનો સમૂળો **નાશ** કરવા કરતાં હેને **જૂદા રૂપમાં ફેરવવી** એ કામ બહુ સહેલું છે. નદીનો પ્રવાહ જોસભેર વહેતો હોય, હેને **અટકાવવા** કરતાં હેને **બીજી બાજુએ વાળવો** એ કામ ઘણું સુગમ છે. આ બાબત સર્વ કોઇથી સમજી શકાય એવી છે. તેવીજ રીતે ' રાગ ' સંસારી વસ્તુઓ ઉપરથી આત્મા તરફ

વાળવા કોશીશ કરવી. આત્મા તરફના વિશેષ રાગના બલથી બાહ્ય પદાર્થો પ્રતિનો રાગ ધીમે ધીમે ઓછો થશે. આત્મા **સ્વાભાવિક રીતેજ** આત્માભણી વળે છે. જો આપણો પરમાત્મપદ મેળવવાનો ખરો નિશ્ચય હશે તો તે પરમાત્મા તરફના રાગના બળથી ધીમે ધીમે આકર્ષક અને અનાકર્ષક—પ્રિય અને અપ્રિય બાહ્ય વસ્તુઓ ભણીનો આપણો રાગ ઓછો થતો જશે. જ્યહાં રાગ જતો રહ્યો, જ્યહાં મમત્વભાવ નાશ પામ્યો, જ્યહાં પદાર્થો પ્રતિનો મોહ ચાલ્યો ગયો, ત્યહાં તે પદાર્થોની સાથેનાં બંધનો પણ તૂટી જવાનાં, એ ચોકસ છે. અને ત્હેની સાથે આત્મા સ્વતંત્ર અને છૂટો થાય છે અને પરમાત્મપદ મેળવવું એજ ત્હેની એકની એક પ્રબળ ઇચ્છા બને છે.

આ વૈરાગ્ય એકજ ઝટકે—એકજ પ્રયાસે મેળવી શકાય નહિ. એકજ પ્રયત્નથી 'યોગી' થવા ઇચ્છનાર આ વૈરાગ્યનો મહાન્ ગુણ પોતાનામાં **પ્રકટ** કરી શકે નહિ. ત્હેણે દૃઢતાથી નિરંતર આ ગુણ ખીલવવાને **અભ્યાસ** પાડવો જોઇએ. વૈરાગ્ય પ્રકટ કરવાનો **અભ્યાસ**—મહાવરો પાડવાથી તે ગુણ પ્રકટી નીકળે છે. આવો અભ્યાસ નિરંતર, સ્થાયી અને સતત હોવો જોઇએ. અભ્યાસનો સામાન્ય અર્થ ધ્યાન કરવું એવી રીતે થાય છે; અને ઘણી વાર એ અર્થમાં તે શબ્દ વપરાય પણ છે; પણ આ સ્થળે તો ત્હેનો અર્થ એ થાય છે કે, રાગજનક—આકર્ષક પદાર્થોની વચ્ચમાં રહેવા છતાં દરેક ક્ષણે અને દરેક સંજોગમાં આ ગુણ ખીલવવાની ટેવ—લઢણ પાડવી. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે સંખ્યાબંધ પુરૂષો અભ્યાસ એ શબ્દ વાચન, મનન કે ધ્યાનના અર્થમાં લેછે. આ તેઓની મ્હોટી ભૂલ થાય છે અને તેથીજ **ઘણા થોડા પુરૂષો** 'યોગ' પ્રાપ્ત કરી શકે છે. વળી ઘણા

પુરૂષો કોઈ મ્હોટા પ્રસંગની રાહ જુએ છે કે જે વખતે તેઓ સર્વ વસ્તુઓનો ત્યાગ કરી શકે કે વૈરાગ્ય ભાવ પ્રદર્શિત કરી શકે. આ પણ એક બીજી મ્હોટી ભૂલ છે. દરરોજના જીવન પ્રસંગમાં મન અનેક વસ્તુઓ પરના રાગથી અનેક રીતે બંધાય છે, એ વાત આવા લોકો ભૂલી જાય છે. તેઓ **મ્હોટા** આત્મભોગ કે ત્યાગ કરવાને પ્રવૃત્ત થઈશું, એમ વિચારે છે. ન્હાની ન્હાની બાબતો, તે બાબતો નિર્માલ્ય હોવાના સબબથી, ત્હેમનું લક્ષ ખેંચી શકતી નથી અને જે મ્હોટા પ્રસંગની રાહ જોતા તેઓ બેસે છે તે મ્હોટો પ્રસંગ તો કદી આવતો પણ નથી; અને ન્હાના ન્હાના પ્રસંગોમાં વૈરાગ્ય ભાવ ખીલવ-વાના જે ત્હેમને પ્રસંગ મળતા ત્હેનો લાભ પણ તેઓ લેઈ શકતા નથી. આમ બન્ને લાભ તેઓથી દૂર રહે છે.

દરેક **ક્ષણે** અને દરેક **પ્રસંગમાં** ઇચ્છાઓનો રોધ કરવાથી આપણામાં વસ્તુઓ પ્રતિ ઉદાસીન ભાવ પ્રકટ થાય છે; અને જ્યારે વૈરાગ્યનો મ્હોટો પ્રસંગ આવે છે ત્યારે કાંઇ પણ અડચણવિના સ્વા-ભાવિક રીતે તે પ્રસંગને વાસ્તે આપણે લાયક બનીએ છીએ. યોગની ઇચ્છા રાખનારાઓ ! ત્હમે **દરેક પળે** અને **દરેક પ્રસંગમાં** આ પ્રમાણે ઇચ્છાઓનો રોધ કરવાનો અભ્યાસ પાડો; એટલે જરૂર ત્હમને વિજય મળશે. આવો દિનપ્રતિદિન અને દરેક પ્રસંગે સ્થાયી અને નિરંતર અભ્યાસ પાડવો એ કામમાં ખંત અને ધૈર્ય જોઇએ છે. તેથીજ ઘણાએક ખંત અને ધૈર્ય વિનાના મનુષ્યો કંટાળીને યોગ માર્ગ છોડી દેછે.

આ સ્થળે એક અગત્યની **ચેતવણી** આપવાની જરૂર **છે.** આવો વૈરાગ્ય પેદા કરવાને એક સહેલો અને અણુઘડ માર્ગ છે. એ

માર્ગ સમજાવતાં કેટલાક ધર્મગુરૂઓ ત્હમને જણાવશે કે:—

" **સઘળો** પ્રેમ દૂર કરો; ત્હમારા હૃદયને સખ્ત બનાવો; ત્હમારી આસપાસ રહેલા મનુષ્યો તરફ લાગણી વગરના-નિષ્ઠુર બનો. ત્હમારી સ્ત્રી અને છોકરાંનો તથા માતા અને પિતાનો ત્યાગ કરો. જંગલમાં કે વનમાં ચાલ્યા જાઓ. ત્હમારા પંડ અને સઘળી વસ્તુઓ વચ્ચે એક દીવાલ ખડી કરો; એટલે ત્હમે 'વૈરાગી' બનશો. " ખરૂં છે કે આવી રીતે વૈરાગી બની જવું એ કામ **સરલ** છે. પણ આ રીતે ત્હમે ત્હમારી **ઇચ્છાઓ**નો નાશ કરવા જતાં કેટલાંક **ઉચ્ચ તત્વો** (જેની, ત્હમારી **ઉન્નતિને સારૂ ખાસ જરૂર છે*** તે) નો પણ ત્હમે વિનાશ કરો છો. ત્હમે ત્હમારા આત્મા (જેનો સ્વભાવ આનંદ-પ્રેમ છે) આગળ એક મ્હોટી દીવાલ ખડી કરો છો. કે જે દીવાલમાંથી ત્હમે બ્હાર શું બને છે તે કદાપિ જોઇ શકો નહિ.

જ્યહાં ત્હમારે નમ્ર અને માયાળુ બનવું જોઇએ ત્યહાં ત્હમે ઉલટા સખ્ત અને કઠણ હૃદયના બનો છો; જ્યહારે ત્હમારે ત્હમારા સર્વગત (universal) પ્રેમમાં બધાને ભેટવા જોઇએ ત્યહારે ઉલટા ત્હમે ત્હેમનાથી જૂદા ભાગો છો. ત્હમે ઇચ્છાઓનો અથવા **રાગ**નો નાશ કરવાની સાથે (અગર બદલે ?) **પ્રેમનો** પણ નાશ કરો છો.

'પ્રેમ' એ આત્માનો **સ્વાભાવિક** ગુણ છે અને તે **આત્માને** જ શોધે છે. 'રાગ' છે તે **વસ્તુ**ઓ અથવા આત્માની **ઉપાધિ** (જૂદા જૂદા દેહો)ને લગતી આસક્તિ છે. 'પ્રેમ' એ અંતરાત્માની, **પરમા**ત્મા તથા બીજા બધા આત્માઓ સાથેનું ઐક્ય અનુભવવાની ઉચ્ચ

---

* જૈન ગ્રંથો કહે છે કે "ઇચ્છા રોધન તપ ભલો" આમાં 'તપ' ની વ્યાખ્યા 'ઇચ્છાનો રોધ તે તપ' એવી રીતે સમાયેલી છે.

અભિલાષા છે; ત્હારે 'વૈરાગ્ય' એ જડવસ્તુ પ્રત્યેની અનાસક્તિ છે. 'રાગ' અને 'પ્રેમ' એ બે તદ્દન ભિન્ન ભાવ છે. ત્હમારે **'પ્રેમ'નું રક્ષણ** કરવું જોઇએ. વૈરાગ્યભાવ મેળવવા જતાં પ્રેમનો—જે આત્માનો ખાસ ગુણ છે ત્હેનો નાશ કરશો નહિ. આત્મા જે દેહોમાં વિંટલાયેલો છે, તે **દેહો** પ્રત્યેના રાગનો નાશ કરો; પણ પ્રેમ જે **આત્માને** લગતો છે ત્હેનો કદાપિ ત્હમે નાશ કરશો નહિ. પ્રેમને લીધે કદાપિ દુઃખ ઉત્પન્ન થાય તો પણ પ્રેમનો તિરસ્કાર કરતા નહિ. પ્રેમને ખાતર કડવો અનુભવ મેળવવાનો પ્રસંગ આવે તો તે પણ મેળવજો; પણ **પ્રેમને મારી નાખતા નહિ.** કારણકે તે ત્હમારા જીવનનું જીવન છે. કડવો અનુભવ કે દુઃખ ચાલ્યાં જશે, પણ પ્રેમ—તે સદ્ગુણ **સ્થાયી** રહેશે, જે ત્હમને છેવટે ઉચ્ચ પદ ભણી લેઇ જશે.

ઘણા પુરૂષો આ રીતે પ્રેમનો નાશ કરવા જતાં ઉચ્ચ થવાને બદલે અધમ થાય છે; સામાન્ય મનુષ્ય કરતાં વધારે ઉચ્ચપદ મેળવવા જતાં વધારે નિર્દય અને નિષ્ઠુર થાય છે. કુટુંબમાં પ્રેમ અને દિલસોજી રાખવાથી ધીમે ધીમે ઉચ્ચ પ્રેમનું આપણને ભાન થાય છે. **મહાત્માઓ પ્રેમની મૂર્તિ અથવા દયાના સાગર કહેવાય છે.** ગુપ્તનાદ નામના ગ્રન્થમાં બેધડક રીતે લખેલું છે કેઃ—

"If thou art told that to become Arhan thou hast to cease to love all beings—tell them they lie. If thou art told that to gain liberation thou hast to hate thy mother and disregard thy son; to disavow thy father and call him householder, for man and beast all pity to renounce—

tell them that their tongue is false."

"જો ત્હને એમ કહેવામાં આવે કે, 'અર્હંત્' થવાને ત્હારે સઘળા પ્રાણીઓ તરફ પ્રેમ કરતાં અટકવું જોઇએ તો તેહમને કહેજે કે તેઓ ભૂલ કરે છે. જો ત્હને એમ કહેવામાં આવે કે મુક્તિ મેળવવાને ત્હારે ત્હારી જનેતાને દગો દેવો જોઇએ, ત્હારા છોકરાની દરકાર છોડવી જોઇએ, ત્હારા બાપને છોડી દેવો જોઇએ અથવા તો ત્હેને 'ગૃહસ્થી' તરીકે બોલાવવો જોઇએ, અને સઘળા મનુષ્યો તથા પશુઓ તરફની દયાનો ત્યાગ કરવો જોઇએ—જો ત્હને કોઇ એમ કહે તો ત્હેને કહેજે કે તેઓ જૂઠું બોલે છે."

'વૈરાગ્ય'ના સમ્બન્ધમાં ઉપર પ્રમાણે **ચેતવણીના** બે બોલ કહ્યા પછી આપણે **અભ્યાસનો** વિચાર કરીશું. આ **અભ્યાસને** ઘણીવાર ધ્યાનના અર્થમાં વાપરવામાં આવે છે. આ ધ્યાન કેવી રીતે કરવું અને ધ્યાનના કેટલા વિભાગ છે, તે વિચારીએ તે અગાઉ ધ્યાનનું પ્રથમ પગથિયું જે 'એકાગ્રતા' છે તે સમ્બન્ધી કાંઇક નિવેદન કરીશું; કારણકે એક એક ડગલે ચાલતાં મ્હોટા પર્વતો પણ ચ્હડી શકાય છે. ત્હારે હવે એકાગ્રતા તે શું?

એકાગ્રતાનું લક્ષણ.

જો ત્હમે કોઇને પૂછશો કે 'ત્હમે ત્હમારા મનને એકાગ્ર કરી શકો છો?' તો તરતજ તે જવાબ આપશે કે 'ના! તે કામ **અતિ વિકટ** છે. મ્હેં ઘણી વાર પ્રયત્ન કર્યો પણ ત્હેમાં હું નિષ્ફળ નીવડ્યો છું.' પણ તેનો તે સવાલ **બીજારૂપે** મૂકીને આપણે ત્હેને જો પૂછીએ કે 'ત્હમે કોઇ વસ્તુ ઉપર **ધ્યાન આપી શકો?**' તરતજ તે જવાબ આપશે કે 'હા; હું ધ્યાન તો આપી શકું.' ત્હારે,

એકાગ્રતા એજ **ધ્યાન** છે. લાંબા વખત સુધી ધ્યાન આપવું તેજ એકાગ્રતા છે. ત્હમે જે કાર્ય કરતા હો ત્હેના ઉપર ત્હમે ધ્યાન આપો; એટલે જરૂર ત્હમારૂં મન એકાગ્ર થશે. ત્હમે પા કલાક કે અર્ધો કલાક મનને વશ રાખવા બેસો અને આખા દિવસમાં ૨૩ા કલાક મનમાં અનેક પ્રકારના તરંગો–વિચારોના પ્રવાહને આવવા દો; અને પછી મનને વશ કરવા માગો તો તે કામ કદાપિ થઈ શકે નહિ. આવી રીતે **પદ્ધતિ** સમજ્યા સિવાય પ્રયત્ન કરો અને પછી ન ફાવો તો ત્હેમાં આશ્ચર્ય શું? સવારમાં જે કામ ત્હમે કર્યું તે કામને આખા દિવસમાં ત્હમે પાયમાલ કરો છો. આખા દિવસ સુધી **ભીંત ચણી ચણીને પછી સાંજે એક ઘડીમાં તે તોડી પાડવા** જેવું આ ત્હમારૂં કામ છે. જો ત્હમારે 'યોગી' થવું હોય, જો ત્હમે 'યોગ'ના ખરા અભ્યાસી હો, તો દરેક પળે ત્હમારે ત્હમારા મનને એકાગ્ર બનાવવું જોઇએ. ત્હમારા આખા દિવસના **જીવનવ્યવહારમાં** (દરરોજના દરેક કાર્યમાં) **પ્રત્યેક કલાકે** આ ચિત્તને એકાગ્ર કરવાનો **અભ્યાસ પાડવો જોઇએ.** ત્હમે ઘણા કલાકો સુધી ત્હમારા મનને જેમ આવે તેમ આડાઅવળા–ભાગ્યાતૂટ્યા વિચારોમાં રમવા દો છો અને પછી 'મન એકાગ્ર થતું નથી' એમ બૂમો પાડો છો. જો આવી રીતે પ્રયત્ન કરીને ત્હમે ફાવો તો તેજ આશ્ચર્ય જેવી બાબત છે! દરરોજ ત્હમે જે જે કામ કરતા હો તે દરેક ઉપર ધ્યાન આપો. આ કામ કરવું એ સુગમ નથી; પણ આરંભમાં ત્હમે ત્હમારે આખા દિવસમાં કરવા યોગ્ય કામોપૈકી અમુક **એક** કામને જૂદું પાડો અને તે કામને અમુકજ વખતે એકાગ્ર ચિત્તથી કરવા માંડો.

હાથમાં લીધેલા કામપરથી ત્હમારા મનને જરા પણ ભમવા દેશો નહિ. ખરી વાત છે કે, ત્હમારે જે કામ કરવાનાં હોય છે, તેમાંનાં

ઘણાંખરાં તો નજીવાં ને હલકાં હોય છે. પણ ત્હમે **કેવા મનથી તે** કરો છો, ત્હમે તે કરતી વખતે કેવું ધ્યાન આપો છો ત્હેના ઉપર ત્હમારા મનની એકાગ્રતાનો આધાર છે. માટે કાર્ય ન્હાનું છે કે મ્હોટું છે તે નહિ જોતાં દરેક કાર્ય **પૂર્ણ મનથી** કરવું. ત્હમારે પાંચ રકમોનો સરવાળો કરવાનો હોય અથવા તો કોઇ પુસ્તક વાંચવાનું હોય, અથવા તો ફાનસના કાચ સાફ કરવાના હોય—ગમે તે કામ કરવાનું હોય તે પૂર્ણ દત્તચિત્ત બની કરો; કારણ કે ત્હમે **કયું** કામ કરો છો એ નહિ, પણ ત્હમે કેવા **મનથી** તે કામ કરો છો તે, જોવાનું છે. **એકાગ્રતા શિખવાનો આ જ ઉત્તમ માર્ગ છે.** તે વખતને સારૂ ત્હમે હાથ લીધેલા કામમાંજ ત્હમારા મનને ચોંટાડો. અને જ્યહારે તે કામ પૂર્ણ થઈ રહે એટલે તે કામ પડતું મૂકી દો. આ **પ્રમાણે** કેટલાક મહિના સુધી **અભ્યાસ** પાડયાં કરો એટલે ત્હમને જણાશે કે મનને એકાગ્ર કરવું એ કામ ત્હમે અગાઉ **ધારતા હતા એટલું** કઠણ નથી; પણ સુગમ છે. આ રીતે ત્હમારૂં **શરીર** પણ કેટલીક બાબતો સ્વયમેવ કરવા શિખશે. જો ત્હમે ત્હમારા શરીર પાસે અમુક કાર્ય **નિયમસર** દરરોજ કરાવરાવશો તો પછી ત્હમારૂં તે શરીર ત્હેની મેળે થોડા સમય પછી તે કામ કરવા શિખી જશે; અને આ રીતે ત્હમે એકજ વખતે બે ત્રણ કામ કરી શકશો. કેટલીક સ્ત્રીઓને ગુંથવાનો બહુ શોખ હોય છે. જ્યહારે તેઓ પ્રથમ ગુંથવા માંડે છે, ત્યહારે તે આંગળીઓની બહુ સંભાળ રાખે છે. એક ક્ષણવાર પણ આંગળી ઉપરથી પોતાનું ચિત્ત ખસવા દેતી નથી; કારણ કે જો જરા આડું જુએ તો તરત ભૂલ થાય છે. આ રીતે તે કેટલાક દિવસ સુધી કાર્ય કર્યાં કરે છે; પછી કેટલાક દિવસ—કેટલાક માસ પછી ત્હેને ધ્યાન આપવું પડતું નથી. ત્હેની **દેખરેખ વિના** પણ આંગળીઓ

પોતાની મેળે તે ગુંથવાનું કામ કરે છે અને તે બીજી વસ્તુ ઉપર પણ એકી વખતે ચિત્ત ચોંટાડી શકે છે. જેવી રીતે આ સ્ત્રીઓ પોતાની આંગળીઓને કેળવે છે, તેવીજ રીતે ત્હમે ત્હમારા મનને કેળવી શકો.

આ રીતે (એક તરફ) અંતરાત્મા પરમાત્માનું ધ્યાન ધરી શકે, (અર્થાત) પરમાત્મા ઉપર સ્થિર રહી શકે: અને (બીજી તરફ) ત્હમારી ઇન્દ્રિયો અને શરીર સ્વયમેવ પોતાનાં કાર્ય કરી શકે. આ બધા યોગના વ્યવહારૂ (practical) પાઠો છે.

આવી રીતે દિનપ્રતિદિન દરેક ન્હાના કે મ્હોટા કામમાં મનને એકાગ્ર બનાવતાં શિખેલો મનુષ્ય ધ્યાન કરવાને લાયક બને છે. આ ધ્યાન દરેકને વાસ્તે એક સરખું હોઈ શકે નહિ. જો કે ધ્યાનનો મુખ્ય હેતુ મનને સ્થિર કરવાનો હોયછે, તો પણ જૂદા જૂદા મનુષ્યોના **સ્વભાવ** પ્રમાણે ત્હેની **રીત**માં ભેદની જરૂર પડે છે. ધારો કે ત્હમે બુદ્ધિવાળા છો, ત્હમને તર્ક કરતાં અને અનુમાનો બાંધતાં સારી રીતે આવડે છે; દલીલો અને વિચારોની સંકલનાપૂર્વક અનુમાન બાંધવા—એ વિષયમાં ત્હમને વિશેષ આનંદ લાગે છે. આ ત્હમારૂં બુદ્ધિવિષયક ચિત્ત નિરર્થક ન સમજતા. ત્હેનો પણ આ ધ્યાનને સારૂ ઉપયોગ કરી શકાય. કદાપિ એમ ન ધારતા કે ત્હમે **અમુક એક** પ્રયત્નથી જ ત્હમારા અત્યાર સુધી ભટકતા મનને શાંત કે સ્થિર બનાવી શકશો. **વિચાર-શ્રેણીની સંકલનાના પગલે પગલે ચાલ્યા જાઓ.** એક વાળ જેટલા પણ તે સંકલનામાંથી ખસતા નહિ. બીજી વિચારશ્રેણીઓમાં ત્હમારા મનને ભટકવા દેતા નહિ. એકજ વિચારશ્રેણીને દૃઢતાથી વળગ્યા રહેા; એટલે જરૂર ત્હમારૂં મન સ્થિર થતું જશે. ત્હમારી

દલીલોની પરાકાષ્ઠાએ જ્યહારે ત્હમે આવી પહોંચો અને જ્યહારે ત્હમને એમ લાગે કે ત્હમારાથી વિચારમાં ત્હેની આગળ વધી શકાય તેમ નથી, ત્યહારે ત્યહાં અટકો. એ ત્હમારી વિચારશ્રેણીની છેલ્લી અને ઉચ્ચમાં ઉચ્ચ દલીલમાં ત્હમારા મનને સ્થિર કરો અને ત્યહાં કેટલીકવાર ટકાવી રાખો અને શું પરિણામ આવે છે ત્હેની રાહ જોતા બેસો. આ પ્રમાણે કેટલોક સમય પ્રયત્ન કરતાં ત્હમે ત્હમારા મનને તેવી સ્થિતિમાં લાંબા વખત સુધી સ્થિર કરી શકશો.

અથવા જો માનસિક પ્રશ્નો તરફ ત્હમારી રૂચિ ન થતી હોય અને **બુદ્ધિ** કરતાં **કલ્પનાનું** તત્ત્વ ત્હમારામાં વિશેષ હોય, તો ત્હમે ઉપર પ્રમાણે અનુમાન કે દલીલો કરવા કરતાં **ભક્તિ**ને માટે વિશેષ લાયક છો.

આ કલ્પના શક્તિ પણ ત્હમને ધ્યાન માર્ગમાં બહુ લાભકારી થઈ શકે તેમ છે. ત્હમારા ઇષ્ટદેવે જેમાં મુખ્ય ભાગ લીધો હોય તેવો કોઇ બનાવ ત્હમારી હૃદયચક્ષુ આગળ કલ્પો. અને જેવી રીતે ચિતારો પોતાની પીંછીવડે પોતાના ચિત્રના દરેક ભાગ ચિતરે છે, તેમ ત્હમારી એકાગ્ર થયેલી મનશક્તિવડે ત્હમે તે બનાવના દરેક ભાગ ધીમે ધીમે કલ્પનાના પટઉપર આળેખો. આ કામ પ્રથમ તો ધીમે ધીમે થશે, પણ થોડા સમયમાં તે ચિત્ર ત્હમારી આંખ આગળ કલ્પના શક્તિવડે ખડું થશે. વારંવાર ત્હમારે પોતાના મન આગળ આ ચિત્ર ખડું કરવું જોઇએ અને તે ચિત્રમાં પણ આસપાસના પદાર્થો ઉપર ઓછું ને ઓછું ધ્યાન આપી ત્હમારી ભક્તિના પાત્ર–ઇષ્ટદેવનું વિશેષને વિશેષ ચિત્ર મનની આંખ આગળ રાખવું જોઇએ. આ પ્રમાણે ક્રમે ક્રમે મનને **એકજ બિન્દુ** ઉપર સ્થિર કરવાથી તે એકાગ્ર

થતાં શિખે છે અને પછી શાંત બને છે. આ રીતે કલ્પના શક્તિની મદદથી પણ મન વશ થઇ શકે છે. આ ભક્તિનું પાત્ર કોણ હોઇ શકે ? તે પ્રશ્નનો જવાબ સઉ પોતપોતાના ધર્મ પ્રમાણે આપશે.

જો ત્હમે **હિંદુ** હો તો ત્હમે ઘણું કરીને શ્રી **કૃષ્ણ**ને ત્હમારા ઇષ્ટદેવ તરીકે સ્વીકારશો. **કૃષ્ણ**ને **કુરૂક્ષેત્ર**ની રણભૂમિ ઉપર કલ્પો. બન્ને બાજુએ લડવાને તૈયાર થયેલાં સૈન્યોને કલ્પો. **અર્જુન**ને રથ આગળ નિરાશ થયેલો અને દુઃખી દેખાતો કલ્પો. તે પછી તે રથના સારથિ તરીકે બેઠેલા **અર્જુન**ના સખા તથા ગુરૂ શ્રી **કૃષ્ણ**ને કર્મયોગ સમજાવતા કલ્પો. આ ચિત્રના 'નાયક' ઉપર ત્હમારૂં ચિત્ત સ્થિર કરીને ત્હમારા હ્રદયમાંથી ભક્તિનો પ્રવાહ **ત્હમારા સઘળા મનોબળથી** વ્હેવા દો. ત્હેના ઉપર ચિત્ત સ્થિર કરીને થોડીવાર શાન્ત બેસી રહો અને શું પરિણામ આવે છે ત્હેની રાહ જુઓ.

અગર; જો ત્હમે **જૈન** હો તો ત્હમે ઘણું કરીને શ્રી **મહાવીર**ને ત્હમારા ઇષ્ટદેવ તરીકે સ્વીકારશો. ચારે બાજુએ જૂદાં જૂદાં વૃક્ષોથી છવાયલું એક નિર્જન જંગલ ધારો. તે જંગલમાં એક વૃક્ષ નીચે આવેલા બિલમાંથી અર્ધો બ્હાર નીકળેલો એક સર્પ ધારો. તે સર્પની દૃષ્ટિમાંથી વિષની જ્વાળા બ્હાર નીકળતી કલ્પો. ત્હેના સંમુખ મહાન યોગી શ્રી **વીર** પ્રભુને સ્થિર ઉભેલા કલ્પો. તે સર્પને શ્રી **મહાવીર**ને ડસતો અને શ્રી **મહાવીર**ના પગના અંગુઠામાંથી દૂધની ધારા વહેવરાવતો કલ્પો. તે વખતે શ્રી **મહાવીર**ના નયનોમાંથી દયાનાં અશ્રુ નીકળતાં કલ્પો અને શ્રી **મહાવીર**ને તે નાગને બોધ આપતા કલ્પો. આ સ્થિતિમાં શ્રી**મહાવીર**ને કલ્પીને ત્હેમના ભણી ત્હમારા હ્રદયમાંથી ભ-

ક્તિનો પ્રવાહ પૂર્ણ જોસથી વ્હેવાદો; અને તે સ્થિતિમાં ત્હમારા મનને કેટલીકવાર સ્થિર રહેવાદો.

આવા આવા અનેક પ્રસંગો જે ઈષ્ટદેવને ત્હમે માનતા હો ત્હેના સંબંધમાં ત્હમે કલ્પી શકો અને ત્હમારી કલ્પના શક્તિ વડે ત્હમારા મનને સ્થિર—એકાગ્ર બનાવી શકો.

આવા ધ્યાનને સંસ્કૃત ભાષામાં **સાલંબન** અથવા **આલંબન સહિત** ધ્યાન કહે છે. 'નાયક'ની **માનસિક** મૂર્તિ અથવા વિચાર શ્રેણીનો એક છેલ્લો અંકોડો તે આલંબન છે. આ પ્રમાણે મનને ધીમે ધીમે વશ કરવાથી ત્હમે ત્હમારા ભટકતા મનને સ્થિર બનાવી શકો; અને આખરે ત્હમે તે મુખ્ય ' નાયક ' અથવા મુખ્ય વિચાર ઉપર મનને સ્થિર ટકાવી શકો છો, હવે તે પણ જવાદો. **પણ તે પ્રસંગે પણ ત્હમારા મનને સાવધ રાખો** મન ઉપરનો ત્હમારો કાબુ ખોતા નહિ. આ વખત બહુ અગત્યનો છે. ત્હમે નિરાધાર સ્થિતિમાં આવી પડયા હો એમ ત્હમને લાગશે, પણ જરાપણ ગભરાતા નહિ. થોડીજ વારમાં—થોડીજ પળમાં એક મોટો ફેરફાર થયેલો ત્હમને ભાસશે. તે ફેરફાર નહિ ભૂલાય તેવો થશે. તે શાન્તિમાં ગુપ્તનાદ ત્હમે સાંભળશો. તે શાન્તિમાં ત્હમે દિવ્ય આકૃતિ નિહાળશો. તે સૂન્ય આકાશમાં ઝળહળતો સૂર્ય ઉગતો ત્હમને દેખાશે અને તે સૂર્યના પ્રકાશમાં ત્હમારૂં તે સૂર્ય સાથેનું ઐકય ત્હમારા અનુભવવામાં આવશે; અને તેજ વખતે ત્હમે (જીંદગીમાં પહેલવહેલું જ) જોઇ શકશો કે, ચક્ષુ ઇન્દ્રિયથી શૂન્ય જણાતું જગત્ આત્મચક્ષુને ભરેલું લાગે છે, અને કર્ણ ઇન્દ્રિયથી શાંત જણાતા જગતમાં દિવ્ય ગાન આત્મા સાંભળી શકે છે. જ્યહારે આવો અનુભવ થાય ત્યહારે તે મનુષ્ય 'યોગ' માર્ગનું

ફળ જે પરમાત્મદર્શન છે તે મેળવવાની તૈયારીમાં છે એમ સમજવું. તે પછી શું કરવું તે આ લેખકની શક્તિ બ્હાર હોવાથી લેખક તે લખવાનું માથે લેતો નથી પણ આ યોગ માર્ગને લગતા બીજા કેટલાએક અગત્યના મુદ્દા ચર્ચવા તરફ પોતાનું ચિત્ત દોરે છે.

મંત્રનો પ્રભાવ.

યોગનું કામ ઘણું દુષ્કર છે; માટે તે દુષ્કર કાર્યને સુગમ બનાવવાને જે જે યોગ્ય ઉપાયો આપણા હાથમાં આવે તે સ્વીકારવાને ચૂકવું નહિ.

યોગ માર્ગનો પ્રારંભ કરનાર વાચકનું લક્ષ એક અગત્યની બાબત ઉપર ખેંચવાની જરૂર છે.

તમારાં શરીરો નિરંતર અસ્થિર લાગે છે. તમારાં શરીરોમાં થતી ધ્રુજરીઓથી તમારા ચૈતન્યમાં દરેક ક્ષણે ફેરફારો થયાં કરે છે. ચૈતન્યની શાન્તિ અર્થે શરીરને સ્થિર કરવાને વાસ્તે આ ધ્રુજરીઓ અટકાવવાનો શું કોઇ પણ માર્ગ છે? એક માર્ગ તો મંત્રનો ઉચ્ચાર કરવાનો છે. ધ્રુજરીઓ અટકાવવા માટે, મંત્ર એ માત્ર યાંત્રિક (mechanical) માર્ગ છે. ઇચ્છાશક્તિ અથવા કલ્પના શક્તિના બળથી પણ ધ્રુજરીઓ અટકી શકે; પણ તમે તે બળ તો બીજાં કામો સારૂ સાચવી રાખો છો અને આ કામ માટે યાંત્રિકબળ વાપરો છો.

મંત્ર એ ચોકસ રીતે ગોઠવાયેલા અક્ષરોની હાર છે. તે અક્ષરોનું વારંવાર ઉચ્ચારણ કરવાથી શરીર ઉપર મંત્રની ધ્રુજરીઓની અસર થાય છે અને શરીર નિશ્ચિંત અને સ્થિર બને છે. માટે **મંત્રનું**

કોઇ દિવસ ભાષાંતર કરવું જોઈએ નહિ. ભાષાંતરથી તે અક્ષરો બદલાય છે અને અક્ષરો બદલાવાથી અક્ષરોનો **નાદ બદલાય છે.** હિંદુ, બૌધ, પારસી, મુસલમાન અને જૈન સર્વ ધર્મોમાં આવા મંત્રો માલૂમ પડે છે અને ત્હેમનું કદાપિ ભાષાંતર કરવામાં આવતું નથી. કારણ કે જો ત્હમે તે શબ્દોને ફેરવી નાખો તો **નાદ**ની અસર જતી રહે છે અને ત્હેની સાથે તે 'મંત્ર' રહેતો નથી. જો ત્હમે તે શબ્દોનું ભાષાંતર કરો તો એક સુંદર '**પ્રાર્થના**' બને; પણ તે હવે **મંત્ર** રહેતો નથી. ત્હમારૂં ભાષાંતર ત્હમે સુંદર કાવ્યરૂપે પ્રદર્શિત કરો, છતાં તેમાં મંત્રનું બળ રહેતું નથી. કારણ કે મંત્રનું બળ અમુક અનુક્રમ પ્રમાણે ગોઠવેલા અક્ષરોપર રહેલું છે. તે ગોઠવણ આ ભાષાંતરથી નાશ પામે છે.

પ્રાણાયામ.

પ્રાણાયામ પણ આ યોગ માર્ગ સરલ બનાવવામાં એક ઉપયોગી સાધન છે. પ્રાણાયામ એટલે પ્રાણનો નિરોધ કરવો. આનો મુખ્ય હેતુ મનને બાહ્ય વસ્તુઓ ભણી દોડતું અટકાવી અંતર્મુખ વાળવાનો છે. બ્હારની ઇન્દ્રિયોને તથા પ્રાણને રોકવાથી મનને અંતર્મુખ વાળવાને આ એક આરંભમાં ઠીક સાધન છે. પણ યોગ્ય હદમાં ત્હેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તોજ તે લાભકારી થાય છે. જો તે પોતાની મેળે યોગ્ય ગુરૂની દેખરેખ વિના આચરવામાં આવે તો ઘણીવાર ત્હેમાંથી **અનેક ઉપદ્રવ થાય છે.** પ્રાણાયામનો ખરો અર્થ નહિ જાણનારા અને તે પ્રમાણે પોતાની મેળે વર્તન કરનારા કેટલાએક ગાંડા થઇ ગયેલા આ લેખકની જાણમાં છે. માટે તે બાબતનો જાણકાર યોગ્ય ગુરૂ ન મળે ત્હાં સુધી પ્રાણાયામને માર્ગે પગ પણ ન મૂકવો એજ હાલના સમયમાં તો સહીસલામતી ભર્યું છે.

યોગ માર્ગનાં વિઘ્નો (અંતરાયો.)

યોગ માર્ગનો જે અધિકારી હોય હેનામાં કયા ગુણો તથા કેવી શક્તિઓ હોવી જોઇએ હેનો આપણે વિચાર કરીએ તે પહેલાં તે માર્ગમાં કયાં વિઘ્નો આવે છે તે વિચારીએ. જો કે આ બાબતનો સંપૂર્ણ વિચાર આ ટુંક લેખમાં થઇ શકે નહિ, તોપણ મહર્ષિ પતંજલિએ જણાવેલાં બધાં વિઘ્નોનું (ટુંક વ્યાખ્યાન સાથે) વર્ણન કરવાનું તો બની શકશે.

(૧) પ્રથમ વિઘ્ન, **રોગ** છે. જો હમે રોગી હો તો યોગ માર્ગ આચરી શકો નહિ; કારણ કે યોગમાં **સારી તંદુરસ્તીની** જરૂર પડે છે. યોગથી શરૂઆતમાં શરીર ઉપર ભારે બોજો પડે છે અને જો શરીર બરાબર મજબુત ન હોય તો તે બોજા તળે ચગદાઇ જવાનો સંભવ છે.

(૨) **મનનું આલસ્ય,** હમારા વિચારમાં હમારે સાવધ અને ચપળ રહેવું જોઇએ.

(૩) **શંકા.** હમારે ચોકસ નિશ્ચય બાંધી તે પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ; કારણ કે જે માણસ ક્ષણે ક્ષણે સંશયો કર્યા કરે છે, તે કદાપિ વિજયી નીવડતો નથી. હમારે કોઇપણ કામમાં અમુક નિશ્ચય બાંધવો જોઇએ.

(૪) **બેદરકારી.** આ માર્ગનો પ્રારંભ કરવામાં આ મ્હોટામાં મ્હોટું દૂષણ છે. જેઓ બેદરકારીથી વાંચે છે તેઓ ચોકસ રીતે વાંચી શકતા નથી.

(૫) આલસ્ય. આલસુ માણસ કદાપિ 'યોગી' થઇ શકે નહિ. જે માણસ આળસુ છે અને જેનામાં અમુક કામ કરવાનું ઇચ્છાબળ

નથી તે યેાગનાં દુર્ગમ પગથિયાં શી રીતે ચ્હડી શકશે ?

(૬) **સંસારાસક્તિ** જેની પ્રીતિ સંસારના વિષયેા ભણી છે તે યેાગ માર્ગ પર પ્રીતિ ધરાવી શકે નહિ.

(૭) **અસદ્જ્ઞાન.** ખેાટા વિચારેાને તેણે દૂર કરવા. યેાગને વાસ્તે એક મ્હેાટામાં મ્હેાટેા ગુણ સદ્જ્ઞાન અથવા વસ્તુ સંબંધીના ખરા વિચારેા છે. જે મનુષ્યમાં તે નથી તે યેાગનેા અધિકારી નથી.

(૮) **સાધ્યશૂન્યતા.** જે મનુષ્ય પેાતાને શું સાધવાનું છે તે સમજે નહિ અને ઉપયેાગીને નકામી બાબત ગણે અને નકામી બાબતને ઉપયેાગી લેખે તે 'મૂઢ' મનુષ્ય આ કામને લાયક નથી.

(૯) **અસ્થિરતા.** જેનું મન સ્થિર નથી, જે પેાતાના નિશ્ચયમાં ક્ષણે ક્ષણે ફેરફાર કર્યા કરે છે તે કદાપિ યેાગ માર્ગમાં ફતેહમંદ નીવડતેા નથી.

યેાગના અભ્યાસકમાં જોઇતા સદ્ગુણેા.

શું દરેક મનુષ્ય યેાગનેા અભ્યાસ કરી શકે ? ના. પણ દરેક સારી રીતે કેળવાયેલેા પુરૂષ ત્હેના અભ્યાસને વાસ્તે તૈયારી તેા કરી શકે. દરેક કામમાં જો ત્હમારે ઝડપથી અભ્યાસ કરવેા હેાય તેા ત્હેને વાસ્તે ત્હમારામાં ખાસ લાયકાત હેાવી જોઇએ. કાંઇ ખાસ લાયકાત ધરાવ્યા સિવાય પણ કેાઇ માણસ 'સાયન્સ'નેા અભ્યાસ કરે તેા તે શિખી શકે ખરેા, પણ ત્હેમાં તે નિપુણતા મેળવી શકે નહિ. આ બાબત 'યેાગ'ને પણ લાગુ પડે છે. જેનામાં સામાન્ય બુદ્ધિ છે તેવેા દરેક પુરૂષ યેાગનેા, પેાતાને લાભ થાય તેવી રીતે, અભ્યાસ કરી શકે; પણ ત્હેનામાં ખાસ ગુણેા ન હેાય તેા આ એકજ જીંદગીમાં યેાગના માર્ગમાં પૂર્ણ ફતેહ મેળવવાની તે આશા રાખી શકે નહિ. જ્યહારે

રસાયન કે ખગોળ વિદ્યા જેવી સામાન્ય વિદ્યાઓમાં પણ કુશળતા મેળવવાને સામાન્ય કરતાં વિશેષ ગુણોની જરૂર પડે છે, તો પછી સર્વ વિદ્યાઓની વિદ્યા—સર્વ કળાઓની કળા—એવી જે યોગ વિદ્યા ત્હેમાં ખાસ ગુણો અને લાયકાતની માગણી થાય એમાં અસ્વાભાવિક શું છે ? એક માણસ ત્હમને પૂછે કે " શું હું મ્હોટો ગણિતશાસ્ત્રી થઈ શકીશ ? " તો ત્હમે ત્હેને એવો જવાબ આપશો કે " જો ત્હમારે નામાંકિત ગણિતશાસ્ત્રી થવું હોય તો ત્હમારામાં ગણિતશાસ્ત્ર વાસ્તેનો **ખાસ શોખ** અને તે શીખવાને **યોગ્ય ગુણો** હોવા જોઈએ. જો તે ન હોય તો **આ ભવમાં** તો ત્હમે મ્હોટા ગણિતશાસ્ત્રી થઇ શકો નહિ " પણ આનો અર્થ એમ નથી કે તે માણસ ગણિત શિખીજ ન શકે. મ્હોટા ગણિતશાસ્ત્રી થવાને તો કેટલીક શક્તિઓ અને ગુણો **સાથે** ત્હમારે જન્મ લેવો જોઇએ. અને આવી શક્તિઓ તથા ગુણો સાથે જન્મ લેવો એનો અર્થ એ જ કે ત્હમે પૂર્વભવોમાં ત્હેનો અભ્યાસ કર્યો છે અને **આ** ભવમાં તેની શક્તિઓ **સાથે** ત્હમે જન્મ લીધેલો છે. આ બાબત યોગને પણ લાગુ પડે છે. દરેક મનુષ્ય થોડોઘણો 'યોગ' તો જરૂર શિખી શકે. ઘણી જીંદગીઓ સુધી જ્યહારે ત્હમે અભ્યાસ કર્યો હોય ત્યહારે આ ભવમાં ત્હમે મ્હોટા ' યોગી ' થઇ શકો. જો ત્હમે ભૂતકાળમાં યોગ માર્ગનો અભ્યાસ કર્યો હોત તો આ ભવમાં ત્હેને સારૂ જોઇતા ગુણો સાથે જ ત્હમે જન્મ્યા હોત. યોગમાં ફતેહ મેળવવાને વાસ્તે ત્હમારે ત્રણ ગુણોની જરૂર છે. તે ત્રણ ગુણો **મજબૂત રૂચિ** (Strong desire), **દૃઢ મનોબળ** અને **તીક્ષ્ણ બુદ્ધિ** (Keen intelligence) છે. ત્હમારામાં મજબૂત રૂચિ જોઇએ. બીજી વસ્તુઓ સાથે બાંધનારી જે ઇચ્છાઓ ત્હેમને તોડવાને આ બાબતની મજબૂત ઇચ્છા અથવા

રૂચિ ત્હમારામાં હોવી જોઇએ. જો આ માર્ગ તરફ ત્હમારી રૂચિ નહિ હોય તો આ માર્ગમાં આવતાં વિઘ્નોમાં થઇને ત્હમે સહેલાઇથી સહી-સલામત પસાર થઇ શકશો નહિ. ત્હમે અંતે આ કામમાં ફાવશો એવી **શ્રદ્ધા** અને જ્યહાં સુધી ત્હમે ન ફાવો ત્યહાં સુધી ત્હમે તે કામમાં મંડ્યા જ રહેશો એવો દૃઢ **ઠરાવ** પણ આવશ્યક છે. ત્હમારી ઇચ્છા એવી દૃઢ અને મજબુત હોવી જોઇએ કે ગમે તેવાં વિઘ્નો આવે તો પણ ત્હેમાંથી પસાર થઇ શકાય. આવા મનુષ્ય પર આવી પડતાં વિઘ્નો ત્હેના નિશ્ચય રૂપ અગ્નિમાં હોમાતા ઘી તુલ્ય થઇ પડે છે; મતલબ કે જેમ જેમ વિઘ્નો આવે છે તેમ તેમ તે પોતાના નિશ્ચ-યમાં વધારે દૃઢ થાય છે.

જો ત્હમારામાં આ બાબતની દૃઢ ઇચ્છા ન હોય તો ત્હેનો અભાવ એમ સૂચવે છે કે ત્હમે આ કામ આ ભવમાં નવુંજ આરંભો છો. પણ આ ભવમાં ત્હમે તે કામને સારૂ **તૈયારી** તો જરૂર કરી શકો. ત્હમારા વિચારો વડે ત્હમે ઇચ્છા-રૂચિ ઉત્પન્ન કરી શકો. ઇચ્છાથી ઇચ્છા કદાપિ ઉત્પન્ન થઇ શકે નહિ પણ જે ગુણ આપણને લાભકારક લાગતો હોય તે ગુણનો નિરંતર વિચાર કરી આપણે તે ગુણ ખીલવી શકીએ. તેવી રીતે યોગમાર્ગની રૂચિનો ગુણ પણ ખીલવી શકાય.

બીજો ગુણ દૃઢ ઇચ્છાશક્તિ (will-power) છે. જો ત્હમારી ઇચ્છા શક્તિ નિર્બળ હોય તો ત્હમારે ત્હેને મજબુત બનાવવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. જેમ બીજી નિર્બળ વસ્તુઓને મજબૂત બનાવવા ત્હમે પ્રયત્ન કરો છો તેમ ત્હમારી ઇચ્છા શક્તિને પણ મજબૂત બનાવવા પ્રયત્ન કરો. અભ્યાસ પાડી ત્હમે ત્હેને બલિષ્ઠ બનાવી શકો. જ્યહારે કોઈ છોકરાને ભાન થાય છે કે મ્હારા હાથ નિર્બળ છે, ત્યહારે તે કહે

છે કે "હું કસરત કરીશ, મગદળ વાપરીશ અને મ્હારા હાથ મજબૂત બનાવીશ." આ બાબત ઇચ્છાશક્તિને પણ લાગુ પડે છે. ત્હમારામાં ઇચ્છાશક્તિ નિર્બળ હોય તો અભ્યાસ પાડી ત્હમે ત્હેને મજબુત બનાવી શકો. આ બાબત એક દાખલો લઇએ. ત્હમે સવારમાં વ્હેલા ઉઠવાનો સમય નક્કી કરો છો; પણ જ્યહારે ઉઠવાનો વખત થાય છે ત્હારે ત્હમે ઉઠી શકતા નથી. ત્હમે ના કલાક વ્હેલા ઉઠો કે મોડા ઉઠો તે કાંઈ અગત્યનો સવાલ નથી, પણ એકવાર ઉઠવાનો વખત નક્કી કર્યાં પછી તેજ પ્રમાણે ઉઠવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. શરીરની ઇચ્છા ન હોય તે છતાં પોતાના નિશ્ચયને વળગી તે પ્રમાણે ચાલવાથી ઇચ્છાશક્તિ વધે છે. અને જ્યહાંસુધી ઇચ્છાશક્તિ મજબૂત ન થાય ત્હાં સુધી યોગમાર્ગમાં વિશેષ આગળ વધી શકાય નહિ. અથવા તો નિશ્ચય કરો કે "દરરોજ સવારમાં હું અમુક કામ કરીશ" **અને તે પ્રમાણે કરો.** જેની ઇચ્છાશક્તિ નિર્બળ હોય ત્હેને વાસ્તે એકી વખતે એક બાબત ચાલશે. અમુક વખતે અમુક કામ કરવાનો **નિશ્ચય** કરો, એટલે પછી ત્હમે ત્હમારૂં વચન ભાગતાં શરમાશો. જ્યહારે ત્હમે એક દિવસ ત્હમારા નિયમ પ્રમાણે વર્તી શકો ત્હારે એક અઠવાડીયા સુધી તે પ્રમાણે વર્તવાનો નિયમ લ્યો. પછી એક પખવાડીયા કે એક માસ સુધી તે નિયમ લ્યો. આ કામમાં ફતેહ પામો તે પછી ત્હેના કરતાં અઘરૂં કામ કરવાનું માથે લો. આ પ્રમાણે શરીર અને મનની ઇચ્છા વિરૂદ્ધ કેટલાંક કામો કરવાથી ત્હમારી ઇચ્છાશક્તિ ધીમે ધીમે વધતી જશે; આ રીતે ત્હમારૂં અંતર્બળ પણ વૃદ્ધિ પામશે.

ત્રીજો ગુણ વિશાળ અને **તીક્ષ્ણ બુદ્ધિ** છે. ત્હમારે વશ કરવા લાયક મન જ ન હોય તો પછી ત્હેને વશ કરવાની વાત જ ક્યહાં

રહી ? માટે પ્રથમ તો મનને **ખીલવવું** જોઇએ. ત્હમારે અભ્યાસ કરવો જોઇએ. **અભ્યાસ** એ શબ્દનો ચોપડીઓ વાંચવામાંજ સમાવેશ થતો નથી. અભ્યાસ એ શબ્દ મનન કરવું એ અર્થમાં વપરાયેલો છે. ત્હમે ઘણી ચોપડીઓ વાંચો, છતાં પણ ત્હમારૂં મન પ્રથમના જેવુંજ નિર્બળ રહેશે. પણ જો ગંભીર રહસ્યો વાળી એકજ ચોપડી ત્હમે **ધીમેથી–મનનપૂર્વક** વાંચો તો ત્હમારી બુદ્ધિ ખીલશે અને ત્હમારૂં મન જરૂર મજબુત થશે.

ઉપર જણાવેલા ત્રણ સદ્‌ગુણો ત્હમારામાં જે પ્રમાણમાં હશે તે પ્રમાણમાં ત્હમે આ યોગ માર્ગમાં ફતેહમંદ થશો. આ શક્તિઓ જો ત્હમારામાં ન હોય તો ત્હેમને ખીલવવાને ત્હમારે પ્રયત્ન આરંભવો જોઇએ. જો ત્હમારૂં મન અસ્થિર હોય તો તે પતંગીયાના જેવું છે; ત્હેને ત્હમારે સ્થિર કરવું જોઇશે. તે કામ બારીક અભ્યાસ અને મનનથી થઇ શકશે. જે મનથી ત્હમે આ કાર્ય કરવા માગો છો તે મનને પ્રથમ તો ત્હમારે **વિકસાવવું** ખીલાવવું જોઇએ.

શરીરોની શુદ્ધતા.

આત્મપ્રકાશ શરીરોદ્વારા પ્રકટી નીકળે તે સારૂ આપણાં શરીરોને શુદ્ધ–પવિત્ર બનાવવાની જરૂર છે. ત્હમારે ત્હમારાં **ત્રણે** શરીરો (સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ અને માનસિક શરીરો) પવિત્ર બનાવવાં જોઇએ. ત્હેમને જો ત્હમે પવિત્ર ન બનાવી શકો તો યોગ માર્ગથી સદા વેગળા રહો એજ ત્હમારે વાસ્તે લાભકારી માર્ગ છે. પ્રથમ તો ત્હમારે માનસિક શરીરને શુદ્ધ બનાવવું જોઇએ. આ કામ ત્હમે **શુદ્ધ વિચારો** કરવાથી કરી શકશો. અહીં કલ્પનાશક્તિનો ઉપયોગ કરીને પણ ત્હમે ત્હમારા માનસિક શરીરને શુદ્ધ

બનાવી શકો. ત્હમારે જેવું માનસિક શરીર જોઇતું હોય તેવું કલ્પો; અને કલ્પના શક્તિ વડે ત્હમે તેવું બનાવી શકશો. જ્યહારે ચિતારો કાંઈ ચિત્ર કરવા તૈયાર થાય છે ત્હારે પ્રથમ તો તે ચિત્રની કલ્પના કરે છે. તેમ ત્હમે પણ કોઈ પણ વસ્તુની દૃઢ **કલ્પના** કરો. જો ત્હમારામાં માનસિક છબી કરવાની શક્તિ હોય તો કોઈ વસ્તુની માનસિક છબી કલ્પો. જો ત્હમારામાં તે શક્તિ ન હોય તો તે મેળવવાને પ્રયત્ન કરો. તે એક પ્રકારની હુન્નરને લગતી શક્તિ છે; પણ દરેક પુરૂષમાં થોડે ઘણે અંશે તે ખીલેલી હોય છે. ત્હમે જે ચ્હેરો દરરોજ જુઓ છો ત્હેને ત્હમે કેટલે અંશે ત્હમારા મન આગળ કલ્પી શકોછો તે તપાસો. આવી જાતની ટેવ પાડવાથી ત્હમારી કલ્પનાશક્તિ મજબૂત થતી જશે. અને ત્હમારી મજબૂત કલ્પના શક્તિ એ એવું ઉત્તમ સાધન થશે કે જે ત્હમને યોગ માર્ગમાં ઉપયોગી થશે.

આ કલ્પના શક્તિનો એક બીજો પણ ઉત્તમ લાભ છે. જો ત્હમે ત્હમારા માનસિક શરીરમાં ઈષ્ટ ગુણોનો સદ્ભાવ અને અનિષ્ટ ગુણોનો અભાવ કલ્પો તો ત્હમે તે ગુણો મેળવવામાં અને દુર્ગુણોનો ત્યાગ કરવામાં અર્ધે રસ્તે આવેલા છો, એમ માનજો.

ત્હમને જગતમાં જે અડચણો નડે છે, તે અડચણોનું ઘણુંખરૂં બળ તો ત્હમે ત્હમારી કલ્પના શક્તિ અને વિચાર બળવડે દૂર કરી શકો. આ સ્થૂળ જીવન ઉપર ત્હમને અડચણો પડે ત્હાં સુધી શા સારૂ ત્હમે નિરાધાર રીતે તે અડચણોની રાહ જોઈ બેસી રહો છો? જો આવતી અડચણોનો ત્હમે સ્હવારમાં વિચાર કરો અને તે અડચણો વચ્ચે ત્હમને પોતાને પૂર્ણ રીતે કાર્ય કરતા કલ્પો તો જ્યહારે તે અડચણ આવી પડે ત્હારે તે અડચણનું ઘણુંખરૂં બળ તો નાશ

પામી ગયું હશે અને તે વખતે ત્હમને ત્હેના જેટલું દુઃખ લાગશે નહિ. જીંદગીમાં એવા દુઃખજનક પ્રસંગો દરેકને આવતા હશે. જો ત્હમારી કલ્પના શક્તિનો સદુપયોગ કરો તો ત્હમારી અડચણો અને દોષોમાંથી અડધાં આપોઆપ દૂર થઇ જશે. જ્યારે આ રીતે ત્હમારૂં માનસિક શરીર શુદ્ધ બને, ત્યારે ત્હમારા સૂક્ષ્મ શરીરને શુદ્ધ બનાવવાનો પ્રયત્ન આરંભો. સારી ઇચ્છાઓથી તે શરીર શુદ્ધ થાય છે. માટે શુભ ભાવનાઓ-ઇચ્છાઓ કરો; એટલે સૂક્ષ્મ શરીરમાં ખરાબ ઇચ્છાઓને બદલે સારી ઇચ્છાઓની ઇન્દ્રિયો—ચક્રો જાગૃત થશે. **સઘળી ઉન્નતિનું રહસ્ય ઉચ્ચમાં ઉચ્ચ ઇચ્છાઓ અને વિચારો કરવામાં રહેલું** છે. દોષો, ભૂલો કે ખામીઓ ઉપર લાંબો વખત સુધી વિચાર કરવાને બદલે પૂર્ણતા ઉપર સદા વિચાર કરો: એટલે ધીમે ધીમે ત્હમારામાં પૂર્ણતા આવતી જશે. માટે ત્હમારા માનસિક અને સૂક્ષ્મ શરીરને શુદ્ધ બનાવવાને સારા વિચારો કરો અને શુભ ઇચ્છાઓ રાખો.

હવે સ્થૂળ શરીર શી રીતે શુદ્ધ થઇ શકે?

સ્થૂળ શરીરને શુદ્ધ બનાવવા માટે ત્હમારે ખાવામાં, પીવામાં, ઉંઘવામાં, વિહારમાં, કસરતમાં વગેરે દરેક કામમાં મધ્યમસર થવું જોઇએ. જ્યાં સુધી ત્હમારા **વિચાર** અને **ઇચ્છાઓ** અપવિત્ર હોય ત્યાં સુધી ત્હમારૂં **સ્થૂળ શરીર કદાપિ શુદ્ધ થઇ શકે નહિ.** ખોરાકની બાબતમાં પણ, 'યોગી' થવા ઇચ્છનારે રાજસિક કે તામસિક ખોરાકનો ત્યાગ કરી સાત્વિક ખોરાક ગ્રહણ કરવો જોઇએ. મદિરાનો તથા માંસનો સર્વથા નિષેધ 'યોગી' ને હોવો જોઇએ. જે અનાજમાં ફરીથી ઉગવાનો સ્વભાવ છે તેવી જાતનાં અનાજો તથા સઘળી જાતનાં

લીલાં ફળો તથા દુધ વગેરેનો, સાત્ત્વિક ખોરાકમાં સમાવેશ કરી શકાય. આ સ્થૂળ શરીરને ગમે તેવું શુદ્ધ બનાવવામાં આવે છતાં એકલી સ્થૂળ શરીરની શુદ્ધતાથી યોગમાર્ગમાં મનુષ્ય કદાપિ આગળ વધે નહિ. છતાં જો આ સ્થૂળ શરીર શુદ્ધ ન હોય તો યોગીને ત્હેના માર્ગમાં અંતરાયભૂત થાય છે. શિર ઉપર ભાર લેઇને પણ મનુષ્ય પર્વત ઉપર ચ્હડી શકે, પણ તે ભારવાળાને પડવાનો સંભવ વધારે રહે છે. જો ભાર ન હોય તો મનુષ્ય **વધારે સહેલાઈથી** ચ્હડી શકે છે. આ કારણો લક્ષમાં લેઇ યોગમાર્ગના અભ્યાસકોએ પોતાનાં શરીરોને પણ શુદ્ધ રાખવાં જોઇએ.

આ પ્રમાણે જેણે પોતાનાં શરીરોને શુદ્ધ બનાવ્યાં છે, જે સદાચારી છે, તે મનુષ્ય યોગને વાસ્તે લાયક અધિકારી થાય છે. યોગનાં આઠ અંગ મહર્ષિ પતંજલિએ કહેલાં છે, ત્હેમાં **યમ** અને **નિયમ**ને પ્રથમ મૂકવામાં આવેલાં છે. યમની અંદર અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહરૂપ **જૈનોનાં પાંચવ્રતો** વર્ણવેલાં છે. અને નિયમમાં શૌચ, સંતોષ, સ્વાધ્યાય, તપ અને પ્રભુભક્તિરૂપી ગુણો કહેલા છે. આ આઠ ગુણોવાળો પુરૂષ પોતાના સાંકડા અને તરવારની ધારપર ચાલવા જેવા વિષમ માર્ગ ઉપર નિર્ભયતાથી પસાર થાય છે; કારણ કે ત્હેના સદ્ગુણો ત્હેના માર્ગમાં રક્ષણકર્ત્તા નીવડે છે. પણ જે સદ્ગુણવિના યોગના માર્ગે ચાલવા તૈયાર થાય છે, તે દુર્ગુણોથી ખરડાયેલા પગથી યોગની નીસરણીના પગથિયાંપર પગ મૂકે છે. તે ક્યારે લપસી પડશે, તે કોણ કહી શકે? અસદાચારીના હાથમાં યોગની શક્તિઓ આપવી ત્હેના કરતાં એક બાળકના હાથમાં તરવાર સોંપવી એ વધારે સહીસલામત ગણી શકાય; માટે સાર એ જ **કે યોગના અભ્યાસકોએ સદાચારનો પ્રથમ આશ્રય લેવો.**

આવા ગુણોથી અધિકારી બનેલો પુરૂષ **અભ્યાસ** અને **વૈરાગ્યરૂપ** સાધનોવડે પ્રથમ મનને એકાગ્ર કરી, પછી ધ્યાન માર્ગમાં જોડી, શાન્ત અને સ્થિર બનાવે છે. જ્યહારે મન શાન્ત થાય છે ત્યહારે આત્મજ્યોતિ ત્હેનાપર પ્રકાશ રેડે છે. અંતરમાં આત્મતત્ત્વ પ્રતિબિંબિત થાય છે. ત્યહાં સઘળી શોધનો અંત આવે છે. કારણકે આત્મદર્શન થયા પછી આ જગતમાં કાંઇ જાણવા યોગ્ય રહેતું નથી.

અનુભવ કરવા લાયક ચમત્કાર

એક માણસ કલકત્તે રહેતો હોય ત્હેની સાથે તાર ટપાલ કે એવાંજ કોઇપણ બહારના સાધન વિના મુંબાઇ રહેનાર ત્હેના સગાને વાત કરવી હોય તો તે કેવી રીતે કરી શકે તે બાબતનો આર્ય શાસ્ત્રકારોનો ઉપયોગી અખ્તરો સાબીત કરી આપવાને આ લેખ લખવામાં આવ્યો છે તે પ્રત્યે દરેક વાંચનારને ધીરજથી શાંત ચિત્તે લક્ષ રાખી વાંચવાને ભલામણ કરીએ છીએ.

જેમ તારનો સંદેશો એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે લેઇ જવા માટે માર્ગમાં તારનાં દોરડાં નાંખ્યાં હોય છે, તેમ એક માણસનો માનસિક સંદેસો બીજા માણસને પહોંચાડવા માટે માર્ગમાં આકાશ નામનું તત્વ જેને હાલનું સાયન્સ **ઇથર** કહે છે, તે તારના દોરડારૂપ છે. તાર ઑફીસમાં સંદેશો મુકવા તથા લેવા માટે જેમ એક સોય જેવું યંત્ર છે, અને ત્હેને હલાવવાથી સંદેશો મુકાય છે કે જવાબ મેળવાય છે, તેમ મનુષ્યના માથામાં **પિનીયલ ગ્લેન્ડ** જેને યોગ્ય શાસ્ત્ર **બ્રહ્મરંધ** કહે છે તે એક માંસલ ગ્રંથિ છે, ત્હેની સાથે ઇથરનાં મોજાં અથડાવાથી તે ગતિમાન થાય છે, અને તેથી મનુષ્યને જે સંદેશો આવ્યો હોય છે, ત્હેનું ભાન થાય છે.

એક મનુષ્ય બીજા મનુષ્ય સાથે વાત કરે છે, ત્યારે હેના બોલેલા શબ્દો હેને સાંભળવાનું કારણ એ છે કે બોલવાની ક્રિયાથી, જેમ પાણીમાં કાંકરો નાંખવાથી પાણીમાં મોજા થાય છે, તેમ હવામાં વાયુનાં મોજાં થાય છે, અને તે મોજાં કાનને અથડાવાથી આપણને શબ્દ સાંભળવામાં આવે છે. આ વાયુ જેમ બધે પ્રસરી રહ્યા છે તેમ આકાશ નામનું એક સુક્ષ્મ તત્વ પણ બધે વ્યાપી રહ્યું છે. આપણા શરીરમાં પણ તે વ્યાપી રહ્યું છે. એ તત્વમાં જ્યારે આપણે કોઇ માનસિક વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે મોજાં થાય છે, અને તે ચારે બાજુએ ફેલાય છે. એકાગ્ર થઈ જ્યારે કોઇ માણસ કાંઇ વિચાર કરે છે ત્યારે તે વિચારનું મોજું બહુ બળવાળું થાય છે, અને પછી હેને જે દિશામાં મોકલે છે ત્યાં બહુજ વેગથી જાય છે. આ પ્રમાણે વિચારના એકાગ્રતા પુર્વક વેગથી મોકલેલાં મોજાં સામા માણસના અંતઃકરણમાં આવીને અથડાય છે, અને તેથી સામા માણસને તેનું જ્ઞાન હોય તો અમુક માણસ શું કહે છે તે સ્પષ્ટ સમજાય છે; ને જ્ઞાન ન હોય તો એવો સંદેશો જે રૂપમાં આવ્યો હોય તેવા વિચારો ઉપજે છે.

આ જગતમાં જડ અને ચેતન સઘળી વસ્તુઓમાંથી એક પ્રકારનું નજરે ન દેખાય એવું સુક્ષ્મ દ્રવ્ય–ઓજસ–વહ્યા કરે છે. કેટલીક વસ્તુઓમાંથી વહેતા એ દ્રવ્યને આપણે સુંઘવાની ઇંદ્રિયથી જાણી શકીએ છીએ, કારણ કે તે દ્રવ્યમાં સુંઘવાની ઇંદ્રિય–નાક–જાણી શકે એવો વાસ હોય છે. કપુર અથવા હીંગ આપણાથી દશ બાર હાથ છેટે હોય તોપણ તે પદાર્થો આટલામાં પડ્યા છે તે આપણે જાણી શકીએ છીએ. હેનું કારણ એ છે કે હેમાં વહેતું સુક્ષ્મ દ્રવ્ય આપણા નાકમાં આવે છે. અને વાસ–ગંધને જાણનાર આપણા નાકમાં રહેલા જ્ઞાનતંતુઓ

ત્હેને ઓળખે છે. વનમાં ઉગેલાં ફુલોની વાસ વનના બે બે ગાઉ દૂર સુધી જણાય છે, ત્હેનું કારણ ફુલોમાંથી વેહેતું એ સુક્ષ્મ દ્રવ્ય વાયુ વાટે તણાતું આવે છે, અને માણસોના નાક સાથે તેનો સંબંધ થાય છે તેજ છે. એમાં કેટલાકનું દ્રવ્ય એવું છે કે જ્હેને માણસો નથી સમજી શકતાં પણ પશુ પક્ષી સમજી શકે છે. આ સુક્ષ્મ દ્રવ્યને ઈંગ્રેજી જાણનારાઓ **મેગ્નેટિક ફ્લ્યુઇડ** અથવા **એનિમલ મેગ્નેટિઝમ** કહે છે. આ સુક્ષ્મ દ્રવ્ય જ્હેને નજરે જોવા ઈચ્છા હોય ત્હેણે નીચે બતાવ્યા પ્રમાણે પ્રયોગ કરવાથી ખાત્રી થશે. મનુષ્ય, ઝાડ, પશુ, પક્ષી કે ફળ ફુલાદિ ઉપરાંત સોનું, રૂપું કે લોઢું ને પથ્થરમાંથી પણ એક પ્રકારનું સુક્ષ્મ દ્રવ્ય વહે છે. એવો અનુભવ યોગ્ય પ્રકારના પ્રયત્નથી અને સાધનથી ગમે તે માણસ સિદ્ધ કરી શકે છે.

સુક્ષ્મ તત્વ જોવાની વિધિ—ત્રણ અથવા ચાર હાથ પહોળો અને છ કે સાત હાથ ઉંચો પૂર્ણ કાળા રંગનો પડદો તૈયાર કરાવજો. તે પડદાને સંધ્યાકાળે મળગુગળુ અજવાળુ રહે ત્યારે એક ભીંત સાથે ટાંગજો, અને તે પડદાની આગળ ત્રણ અથવા ચાર હાથને છેટે એક નીરોગ સુદૃઢ શરીરના માણસને ઉભો રાખજો. તે માણસને પડદાના મધ્ય ભાગે એવી રીતે ઉભો રાખવો કે જેથી ત્હેની બધી બાજુએ એક અથવા દોઢ હાથ જેટલી પડદાની કાળી ભોંય, જોનારને દેખાતી રહે. ત્હમારે તે માણસથી પંદર અથવા વીશ પચ્ચીસ હાથને છેટે એવી રીતે ઉભા રહેવું કે ત્હેની આકૃતી પડદાની કાળી ભોંયપર ચીત્રેલા જેવી દેખાય. પછી થોડીવાર સુધી તમારી આંખોને મીંટ માર્યા વીના ખુલ્લી રાખી જોયા કરજો એટલે ધીમે ધીમે ત્હેના શરીરમાંથી વહેતાં પ્રકાશનાં કીરણો દેખાશે ને તે વધતાં વધતાં એટલાં બધાં દેખાશે કે

પડદાની કાળી બાજુ તો ત્હમે બીલકુલ દેખશો નહિ પણ તે માણસ તમામ ચળકતાં કીરણોથી વીંટળાઇ ગયેલો જોશો. આ તે સુક્ષ્મ તત્વ છે કે જેને **એનિમલ મેગ્નેટીઝમ** કહે છે એજ ત્હેનું જીવનતત્વ છે અને માણસ જ્યારે કોઇપણ પ્રકારના કામમાં મચ્યો રહે છે ત્યારે ત્હેની મેહેનતના પ્રમાણમાં આ દ્રવ્ય વહેતુંજ રહે છે પરંતુ સમાધિ, નિંદ્રા કે ધ્યાનમાં તે બહાર વહી જતું નથી પણ બહાર નીકળી પાછું અંદરજ સમાઈ જાય છે અને તેથી આપણે એવી અવસ્થાઓમાંથી જ્યારે ઉ-ઠીએ છીએ ત્યારે શરીર નવા બળવાળું લાગે છે.

વૈરાટ સ્વરૂપ.

દરેક માસની શુદ ૧૨ થી માંડીને વદી ૬ સુધીમાં જ્યારે ચંદ્રમા સ્વચ્છ પ્રકાશતો હોય અને આકાશ વાદળાં રહિત હોય ત્યારે વૈરાટ સ્વરૂપનો ચમત્કાર જોવાની ઇચ્છા રાખનારે ઝાડી અને ટેકરા વગરના મેદાનમાં જવું. ત્હાં ઉભા રહી પોતાના પડછાયાના શિરોબિંદુ ઉપર ચંચળ વૃતિનો ત્યાગ કરીને એકાગ્ર ચિત્તથી આસપાસની દિશાઓમાં ન જોતાં આંખોની મીંટ માર્યાં વગર સ્થિર દ્રષ્ટિથી જોયા કરવું. આવી રીતે કેટલીક વેળા સુધી જોઈ રહેતાં જ્યારે તમને આસપાસ પ્રકાશનાં કુંડાળાં જણાય, ત્યારે તમારે પોતાના પડછાયાને આંખની મીંટ માર્યાં વગર એકદમ લંબાવી આકાશ સામું જોવું. આહા ! કેવો વિલક્ષણ ચમત્કાર ! ! જોનાર આ વખત સ્વચ્છ આકાશમાં પોતાનો મ્હોટો ને ભયંકર શરીરના આકારનો પડછાયો જોશે અને તે પડછાયામાં ચળક ચળક થતા તારાઓના સમુહને જોઇ ખચીત્ત તે સાનંદાશ્ચર્ય પામ્યા વગર રહેશે નહીં.

હાથ પાતળો દેખાશે.

કોઈપણ ન્હાના અથવા મ્હોટા માણસને દીવાની સામે બેસાડીને ત્હેના હાથના પંજાને કપાળના ઉપલા ભાગને અડાડી દીવા સામે બંન્ને આંખોની નજર બરાબર ઠરાવી કાંડાને એકી નજરે થોડી મીનીટ જોવાનું કહો એટલે તરત તેનું કાંડું ઘણુંજ પાતળું લગભગ આંગળી જેવું જોઇને અજબ થશે કે આ તે કેવો ચમત્કાર!

સુતલાને જગાડવો.

કોઇપણ સુતેલા આદમીને ભર ઉંઘમાંથી જગાડવો હોય તો ત્હેની પથારી આગળ બેસી આપણે જો થોડી મીનીટ ત્હેની આંખ્યો સ્હામે એકી નજરે જોઈ રાખ્યું હોય તો પેલો માણસ તરત જાગી ઉઠશે, અને આપણા તરફ સાનંદાશ્ચર્યથી જોશે.

કાનમાં કૌતક.

બંન્ને કાનમાં આંગળીઓ ઘોચી રાખી બહારના પવનને કાનમાં જતો અટકાવ્યો હોય તો નાના પ્રકારના નાદ—અવાજ સાંભળવામાં આવે છે. અને તેથી રમુજ ઉપજે છે.

અજબ ગમ્મત.

બંન્ને હાથની વચલી આંગળીઓ બંન્ને કાનના વેહમાં મજબુત રીતે ઘાલીને બંન્ને હાથના અંગુઠા વડે આંખ્યો મીંચી તેના ડોળા દબાવ્યા હોય તો વર્ષાદના જેવી ગર્જના સાંભળવામાં આવશે, તેની સાથે ઘણો સુંદર પ્રકાશ પણ જોવામાં આવશે. આ પ્રયોગ ઝાઝો વખત કરવો નહિ.

ભયંકાર અવાજ.

એકાંત જગ્યા કે જ્યાં સઘળું ચુપાચુપ છે, અને તેને લીધે

આસપાસ સર્વત્ર શાન્તપણું પ્રસરી રહ્યું હે. એવા સ્થાનમાં સ્થિર ચિત્તથી બેસશો તો ત્હમારા સાંભળવામાં એક જાતનો ઝીણો અને ભયંકર અવાજ આવ્યા કરશે.

અંતર દ્રષ્ટી જ્ઞાન.

શાન્ત સ્થળના એક ઓરડામાં સ્થિર ચિત્તે (બીજા વિચારો અન્તકરણમાંથી દૂર કરીને) બેસી આંખને અર્ધ ઉઘાડી રાખી એકાદ દેવની છબીને થોડી મીનીટ એકી ટશે જોઇ રહેશો એટલે આંખ્યો મિંચાવાની તૈયારી થશે અને આખો ઓરડો અંધકારથી છવાઈ ગયેલો જણાશે. તે વખતે પેલી દેવની છબી બરાબર દેખાય નહિં કે તરત એક દમ આંખ્યો મીચી જવી. આમ કરવાથી તે દેવની છબી અંતરદ્રષ્ટીથી જેવીને તેવીજ પાછી દેખાશે, આ ક્રિયાના અભ્યાસમાં વધારો થવાથી આગળ જોયેલી ચીજને અંતરદ્રષ્ટીથી વર્ત્તમાન સમયે તે કેવી સ્થિતિમાં છે, તે પણ યથાર્થ રીતે જોઇ શકાશે. કેટલાકને આ ક્રિયા સાધતાં અતિંદ્રીય જ્ઞાન પણ થાય છે.

નાકનો પવન બદલવાની રીત.

નાકના જમણા છિદ્ર વાટે પવન નીકળતો હોય તેને બંધ કરીને જો ડાબે માર્ગે વહન કરવો હોય તો જમણા પગનો ઢીંચણ જમણા હાથની કાખલીમાં દબાવીને બેસવું એટલે કુદરતી રીતે તેમ થશે. ડાબા છિદ્રમાંથી જમણા છિદ્ર વાટે પવન વેહેવરાવવો હોય તો ડાબો ઢીંચણ ડાબી બાજુની હાથની કાખલીમાં દબાવીને બેસવું.

આ બધા પ્રયોગો મ્હારા અજમાવેલા છે અને તે સાવચેતીથી કરવાથી કોઈ પણ પ્રકારનું નુકશાન નથી. પરંતુ તે ઉપર જો વિચાર કરવામાં આવે તો લાભ થાય તેમ છે.
